

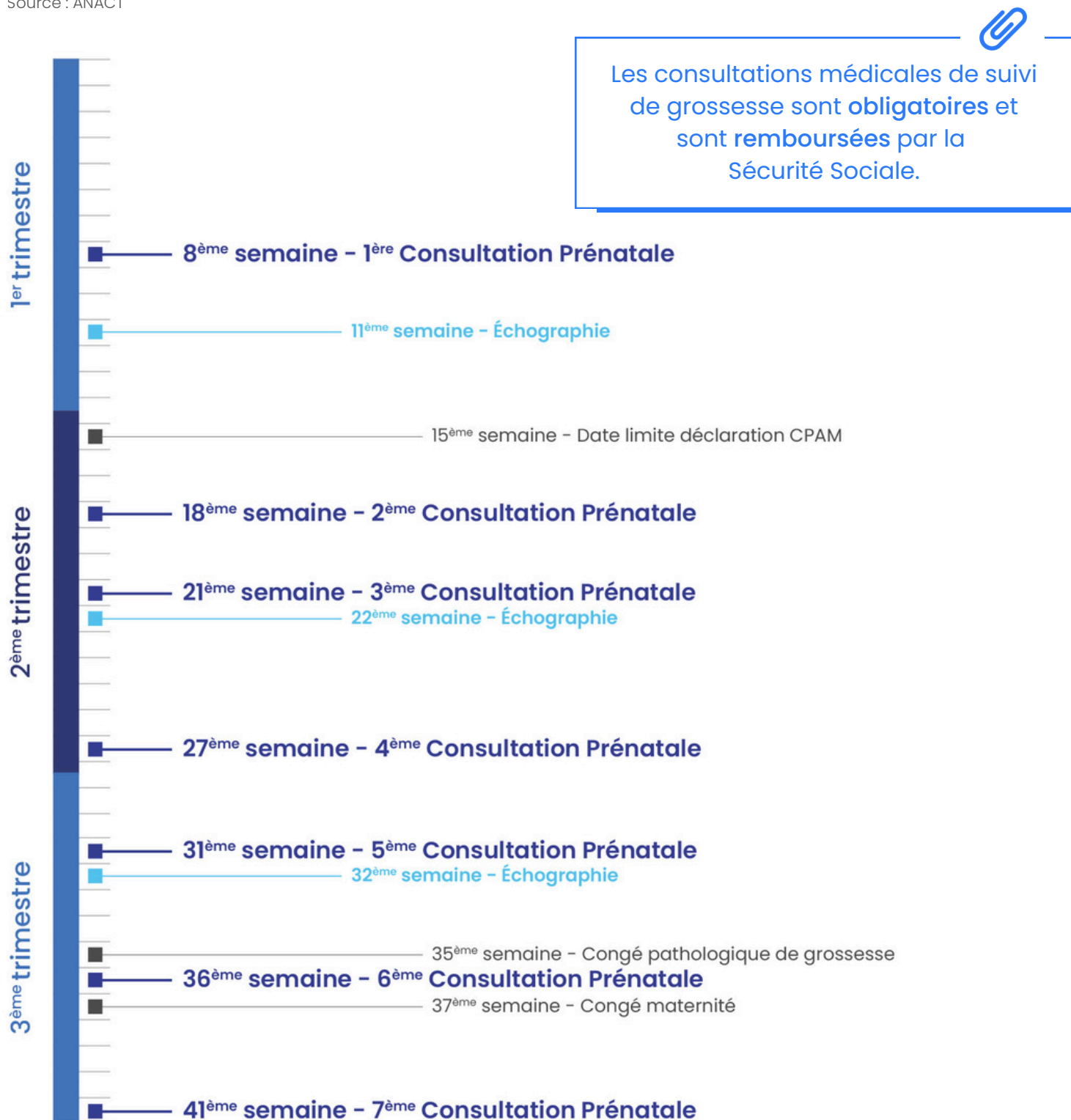
# Grossesse & Travail



Le travail ne doit pas mettre en danger la santé de la mère ni du fœtus. Vous pouvez être exposée à des risques professionnels ayant un impact sur le déroulement normal de votre grossesse.

## DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE

Source : ANACT



# VOS DROITS

## Déclaration de grossesse

- Prenez rendez-vous avec le médecin généraliste ou gynécologue.
- Déclarez votre grossesse avant la fin du 3ème mois afin de bénéficier de la prise en charge de votre grossesse au titre de l'assurance maternité.
- Pas d'obligation de déclaration à l'employeur sauf pour le départ en congé maternité. Cependant, plus la déclaration est précoce, plus la prévention est efficace.

## Travail et grossesse

- Autorisation d'absence pendant le temps de travail pour se rendre aux examens médicaux obligatoires dans le cadre de la surveillance de la grossesse et des suites de l'accouchement.
- Protection contre le licenciement pendant la grossesse, le congé maternité et les 4 semaines qui suivent sauf faute grave.
- Votre convention collective peut prévoir des aménagements d'horaires durant votre grossesse.
- Possibilité d'affectation temporaire sans modification de salaire à un autre poste de travail si vous travaillez de nuit ou si votre santé l'exige.
- Obligation d'affectation temporaire si vous êtes exposés à des risques incompatibles avec la grossesse (rayonnements ionisants, agents toxiques, etc.) ou si l'état de santé l'exige.

## Congés

- Congé maternité : 6 semaines avant l'accouchement et 10 semaines après pour le 1er enfant. La durée est augmentée selon le nombre d'enfants.
- Congé parental : Reprise à temps partiel ou congé total.

## Autres

- Droit à des adaptations du poste ou à un reclassement si le poste présente un risque.
- Droit au suivi renforcé par le médecin du travail.
- Interdiction de sanctions en cas d'arrêt maladie lié à la grossesse.

# LE RÔLE DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL



## Visite à l'embauche

Information sur les risques pouvant nuire à la grossesse.

## Visite à la demande

Possibilité de demander un rendez-vous avec le médecin du travail. Il vous expliquera les risques professionnels qui pourraient avoir un impact sur votre grossesse et pourra proposer des adaptations du poste ou des horaires pour préserver la santé de la mère et du fœtus.

## Visite à la reprise du travail

Dans les 8 jours suivant la reprise du travail, la visite de reprise est demandée par l'employeur.

# PROTÉGEZ VOTRE GROSSESSE

“ En agissant sur les conditions de travail, on protège la grossesse.

## Risques professionnels à prendre en compte

Chaque situation doit être évaluée individuellement : toutes les grossesses et les postes sont différents.

### Activités et contraintes physiques

- Travail de nuit
- Efforts physiques intenses et répétés, des ports de charges lourdes
- Station debout et prolongée, des piétinements, des allées et venues
- Contraintes posturales : penchée en avant, bras levés
- Déplacements professionnels, temps de trajet (mode de transport)
- Des contraintes thermiques
- Niveau sonore élevé

### Préconisations

- Prévoyez des pauses régulières, si possible dans un endroit calme, les jambes surélevées
- Alternez les tâches
- Limitez les ports de charge
- Limitez les déplacements professionnels
- Évitez les ambiances bruyantes, les températures extrêmes
- Chaise ergonomique, limitation du temps debout

## Activités exposant au risque biologique

Article D4152-3 du Code du travail : une femme enceinte ne doit pas occuper des postes l'exposant à la rubéole ou à la toxoplasmose sauf s'il existe une preuve de protection maternelle contre ces agents infectieux.

### Les métiers concernés

- Les métiers de la santé
- Les métiers de la petite enfance (crèche, enseignement)
- Les métiers en contact avec les animaux
- Les métiers en contact avec des déchets

### Préconisations

- Portez des protections adaptées : gants, masque, lunettes
- Renforcez les règles d'hygiène de base : nettoyage des mains, des surfaces
- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes fiévreuses
- Vérifiez la validité de vos vaccinations et de vos sérologies avant votre grossesse



## Activités exposant aux rayonnements ionisants

Article D4152-5, D4152-6, D4152-7 du Code du travail : pendant la grossesse, l'exposition doit être inférieure à 1 mSv. Une femme enceinte de doit pas être affectée à des travaux qui requièrent un classement en catégorie A.

### Les secteurs d'activités concernés








- Le secteur médical (radiodiagnostic, médecine nucléaire, radiothérapie...) et vétérinaire
- Certains laboratoires de recherche et d'analyse
- Les secteurs industriels : contrôle par radiographie de soudure, jauges et traceurs, stérilisation par irradiation, conservation des aliments, chimie sous rayonnement, détection de masses métalliques dans les aéroports, etc.

[Grossesse & Rayonnements ionisants](#)



## Activités exposant au risque chimique

Article D4159-2, D4152-10 du Code du travail : « il est interdit d'employer une femme enceinte ou allaitante à des travaux l'exposant à certains produits tels que : plomb, mercure, benzène, produits antiparasitaires, agents classés toxiques pour la reproduction 1A, 1B »

Danger physique				Danger pour la santé		
						
<b>SGH01</b> Explosif	<b>SGH02</b> Inflammable	<b>SGH03</b> Comburant	<b>SGH04</b> Sous pression	<b>SGH05</b> Corrosif	<b>SGH06</b> Toxicité aiguë	<b>SGH07</b> CMR, STOT, allergisant respiratoire

### Les métiers concernés

- Les métiers de la chimie
- Les métiers de la santé
- Les métiers de l'industrie
- Les métiers de l'automobile
- Les métiers du nettoyage
- Les métiers de l'onglerie

### Préconisations

- Soyez vigilante, il n'existe pas de symbole indiquant "dangereux pour la grossesse"
- Informez le médecin du travail le plus tôt possible de votre grossesse
- Regardez la phrase de risque qui précise le danger
- Même en l'absence de symbole ou de phrase de risque, prudence avec : les petits conditionnements, les médicaments, les nouveaux produits, les produits cosmétiques



## 7 CONSEILS POUR MENER À BIEN SA GROSSESSE



### Boire beaucoup pour s'hydrater

Toute personne a besoin de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour. Cependant, une femme enceinte a bien plus besoin d'hydrater son corps. Il est donc essentiel de ne pas oublier de boire de l'eau durant la journée.

### Bannir certains produits

Certaines consommations sont à proscrire durant la grossesse, pour causes de facteurs à risque d'incident sur le fœtus et la mère.

Il faudra donc impérativement exclure :



- **L'alcool**, représente un danger pour le système nerveux du fœtus (troubles neuro-comportementaux, malformation, retard de croissance intra-utérine, etc.). Il est à savoir que l'alcool sous toutes ses formes, traverse le placenta. Sa concentration reste à même teneur dans l'organisme pour la mère et le fœtus.
- **Le tabac**, ce dernier augmente le risque de grossesses extra-utérines et favorise les accidents obstétricaux.
- **La caféine et la théine** sont à réduire durant la grossesse. Elles peuvent entraîner des troubles du rythme cardiaque chez le fœtus.
- **Les fromages à pâte molle, croûte lavée ou fleurie** (camembert, pont-l'évêque, brie, etc.) et les charcuteries sont à éviter afin de prévenir la listériose.

## Adoptez une bonne hygiène de vie



Il est primordial d'être deux fois plus rigoureuse dans votre hygiène de vie, à savoir, toujours se laver les mains soigneusement :

- Après chaque passage aux toilettes
- Après avoir été en contact avec des objets, vêtements ou autres objets souillés par du sable ou de la terre
- Après avoir caressé un animal

Important : il est fortement recommandé à la femme enceinte le port de gants, lorsqu'elle est amenée à devoir changer la litière d'un animal.

- **Bien nettoyer les fruits et légumes** : pensez à les passer dans une eau vinaigrée, pour éliminer un maximum de bactéries
- **Évitez la consommation de plats préparés industriels** et de laisser trop longtemps les restes au réfrigérateur
- **Cuisinez toujours vos viandes à point**. Et ne jamais consommer de viandes, poissons et lait crus, surtout si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

## Fractionnez vos repas et favorisez la consommation d'aliments riches en fibre



La consommation d'aliments riches en fibre permet de lutter contre la constipation.

Minimisez les remontées gastriques, en prenant le temps de manger doucement et de bien mastiquer les aliments.

Évitez les aliments acides, gras, épicés.



## Bougez !

Qui dit grossesse, ne dit pas maladie ! Pratiquez des activités sportives douces, comme la natation, la marche, etc.



## Respectez les besoins de sommeil



**En cas de sensation anormale ou de fortes douleurs, n'hésitez pas à contacter votre gynécologue ou sage-femme ou vous rendre directement aux urgences pour un contrôle**

## CONTACTS & RESSOURCES UTILES



### AMET Santé au Travail

[Bien bouger](#)

[Vaccinations obligatoires](#)

*Votre service de prévention et de santé au travail*



### Ministère du travail et des solidarités

[En savoir plus](#)

*Autorité publique française en charge de la santé publique et des politiques de soins*



### Santé BD

[En savoir plus](#)

*Autorité publique française en charge de la santé publique et des politiques de soins*



Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à [contact@amet.org](mailto:contact@amet.org)